

Haz tú mism@ tus detergentes.

Los detergentes modernos suelen contener un alto contenido de agentes tensioactivos petroquímicos y fosfatos que perjudican la salud (incrementan el riesgo de sufrir eccema, alergias, etc.) además de tener un gran impacto en el medio ambiente al ser una fuente de contaminación de agua y suelos.

Como primera medida se pueden elegir detergentes “amigos del medio ambiente”, biodegradables o ecológicos, y detergentes de ropa libres de fosfato, prefiriendo los detergentes líquidos antes que los en polvo (que suelen tapar más los conductos de las lavadoras y los de desagüe).

Se recomienda también evitar el uso de cloro. Pero si no puedes prescindir de él, empieza por utilizarlo diluido en agua (½ taza en 5lts de agua), en vez de usarlo puro. Recuerda también no echar cloro directamente en el inodoro ya que la mezcla de cloro con orina (amoníaco) desprende vapores muy tóxicos.

Los ingredientes indispensables para preparar tus detergentes:



El agua (H₂O): indispensable para la limpieza y base de numerosos detergentes. Para que sea realmente eficaz hay que aumentar sus propiedades tensoactivas calentándola y/o agregando algunos productos como bicarbonato, jabones, etc.



El vinagre de alcohol (CH₃COOH): Es el mismo vinagre transparente e incoloro que se utiliza para realizar conservas (como pepinillos, pickles, etc.). Es un excelente conservador, desengrasante, desodorizante, antisarro, antiséptico, desinfectante, antiparasito, fungicida, etc. En algunos casos puede ser reemplazado por jugo de limón.



El bicarbonato de sodio (NaHCO₃): No confundir con la soda cáustica (muy peligrosa) o el carbonato de sodio. Es muy parecido a la sal fina. Neutraliza los ácidos, es un buen desodorizante, abrasivo suave, limpiador, ablandador del agua. Puede ser reemplazado por bórax o cristales de sodio. Por su propiedad abrasiva puede ser reemplazado por arcilla, tiza o piedra pómez triturada.



Los cristales de sodio (o carbonato de sodio Na₂CO₃): Es más básico que el bicarbonato de sodio (y por ende más eficaz para algunas cosas). Neutralizan los ácidos, quitan el sarro, disuelven la grasa y desmanchan, ablandan el agua. Pueden ser reemplazados (dependiendo del uso) por jabón neutro líquido o por los ablandadores de agua (tipo wonderful, que se encuentra junto a los detergentes de ropa). Cuidado: puede ser irritante para algunas personas, no tragar, mantener lejos del alcance de los niños.



Los aceites esenciales: Su dosis se mide en gotas. No hace falta tener una gran cantidad de aceites esenciales. Si hubiera que elegir entre dos, sería: Arbol de Té (tea tree) y limón. Cuidado: no superar la dosis indicada. Algunos

aceites son dermocausticas. No tragar (algunos aceites son tóxicos si se ingieren). Mantener lejos del alcance de los niños. Los niños menores de 7 años y los gatos son particularmente sensibles a los aceites esenciales.

Algunos aceites esenciales y sus propiedades	
Limón (citrus limon)	Antiséptico, antibacteriano, antiviral, rico olor a limpio.
Arbol de té (melaleuca alternifolia)	antibacteriano de amplio espectro, fungicida, parasitocida, antiviral.
Pino silvestre (pinus sylvestris)	antiséptico, rico olor a limpio.
Eucalipto (eucalyptus radiata o eucalyptus globulus)	antiséptico, antibacteriano, antiviral, rico olor a limpio.
Pino (abies balsamea)	antiséptico, rico olor a limpio.
Lavanda (lavandula spica o latifolia cineolifera)	antiséptico, bactericida, antiviral, fungicida, anti-polillas, rico olor a limpio.
Canela (cinnamomum cassia o cinnamomum verum)	antiséptico, potente antibacteriano de amplio espectro, antiviral, fungicida, parasitocida. Cuidado: no poner muchas gotas ya que el olor es fuerte.

LOS DETERGENTES NATURALES: ALGUNAS RECETAS.

El detergente multiusos:



En un envase de 2 litros, colocar 2 cucharadas soperas de bicarbonato de sodio + 2 litros de agua caliente + 1 cucharada soperas de vinagre de alcohol + 1 a 3 cucharadas soperas de aceites esenciales (puede ser un solo tipo de esencia o una mezcla de: 1 cucharada de esencia de limón + 1 de pino + 1 de árbol de té). Mezclar todo agitando.

Nota: Agítese antes de cada uso. Puede utilizar este detergente multiuso para limpiar las mesas de la cocina, o incluso diluir una tapa en 5 litros de agua caliente para limpiar el piso (cerámico, linóleo, algunos pisos flotantes).

El limpiador en crema:



En un envase de 500ml, colocar bicarbonato de sodio (hasta la mitad), luego agregar 1/5 a 1/4 parte de sal fina + 1 cucharada soperas de jabón neutro líquido (o lavalozas)+ 15 a 20 gotas de aceites esenciales (a elección). Completar con agua y agitar.

Nota: Es importante agitar bien antes de usar. Cuidado con las superficies delicadas (por la sal), en particular los vitrocerámicos. Si tiene superficies delicadas prefiera la receta siguiente:



El limpiador en crema "rápido":

Espolvorear la superficie a limpiar con bicarbonato de sodio y frotar con un paño húmedo con un poco de lavalozas o vinagre de alcohol, hasta quitar todas las manchas.

El lavalozas:

En un envase de 500ml, mezclar una cucharita de bicarbonato de sodio + 1/6 de jabón líquido neutro o lavalozas ecológico (o biodegradable). Completar con agua. Agregar de 15 a 20 gotas de aceites esenciales (limón o menta, por ejemplo). Agitar suavemente.

Nota: agitar antes de cada uso.

El limpiador para inodoros:

En un envase de vaporizador de 500ml, mezclar 1/3 parte de vinagre de alcohol + 2/3 de agua + 2 cucharitas de aceites esenciales (la más recomendable es la de árbol de té, pero también puede ser una aromática mezcla de limón, pino y eucalipto).

Nota: para limpiar vaporizar el inodoro con este limpiador, dejar actuar de 15 a 20mn y limpiar con escobilla.

Para mantener limpios los ductos de los lavaplatos, lavamanos, etc

En un frasco de 500ml, poner la mitad de bicarbonato de sodio + la otra mitad de sal fina. Agitar bien.

Nota: para mantener limpias las cañerías, poner 3 cucharadas soperas de la mezcla anterior y agregar agua caliente con vinagre de alcohol.

ALGUNOS "TRUCOS"

- Para quitar el sarro del fondo del hervidor de agua (o pava): hacer hervir en partes iguales agua + vinagre de alcohol.
- Para devolverle su brillo original a las hornillas de la cocina: dejarlas remojar unas horas en vinagre de alcohol. Frotar con un paño húmedo.
- Para limpiar el horno: calentarlo a baja temperatura y limpiar con la mezcla de sal y bicarbonato. Frotar con una esponja húmeda. Enjuagar.
- Para limpiar los vidrios, cristales, etc.: Limpiar con agua y vinagre de alcohol (1/3 de vinagre por 2/3 de agua). Secar utilizando un papel de diario arrugado o un paño de microfibras.
- Frotar la bañera, lavamanos, etc. con un limón partido por la mitad.
- Para quitar manchas de oxidación en la loza de la bañera, lavamanos, etc. colocar un paño mojado con vinagre de alcohol y dejarlo sobre las manchas durante 1/2 hora.
- Para el wc: utilizar frecuentemente bicarbonato de sodio para quitar el sarro, dejar actuar 20mn y frotar. Evitar utilizar los desodorantes de baño que contienen un derivado de benceno.
- Para mantener limpios las mangueras de la lavadora, echar a andar la lavadora (sin ropa) con 1/4 de taza de bicarbonato. Nota: Preferir un programa de simple "enjuague" para ahorrar electricidad y agua.
- Ambientador de casa: para darle a su casa un agradable aroma, se recomienda tener flores frescas en un jarrón. O bien tener un pot pourri o también utilizar la aromaterapia (el aceite no debe quemarse por más de 20mn ya que pasado ese tiempo el efecto es contrario al buscado).

Aceites estimulantes: albahaca, jazmín, menta, romero e Ylang-Ylang.

Aceites relajantes: melisa, limón, valeriana, sándalo, bergamota y lavanda.

Aceites que refuerzan el sistema nervioso: enebro, salvia, lavanda y manzanilla.

Extraído del libro "¡Hogar, dulce bio-hogar!"
Arq. Bérengère Piquemal Heintz

